



**HKU
Med** LKS Faculty of Medicine
School of Public Health
香港大學公共衛生學院

「開拓者計劃」第一期

香港大學公共衛生學院研究發現
郊野公園與活力健康的生活方式息息相關

2019年6月24日



THE TRAILBLAZER PROJECT PHASE 1

COUNTRY PARKS USAGE AND WELL-BEING



開拓者計劃：合辦單位



**HKU
Med**

LKS Faculty of Medicine
School of Public Health
香港大學公共衛生學院

WYNG
FOUNDATION

family  愛+人 



TrailWatch





背景

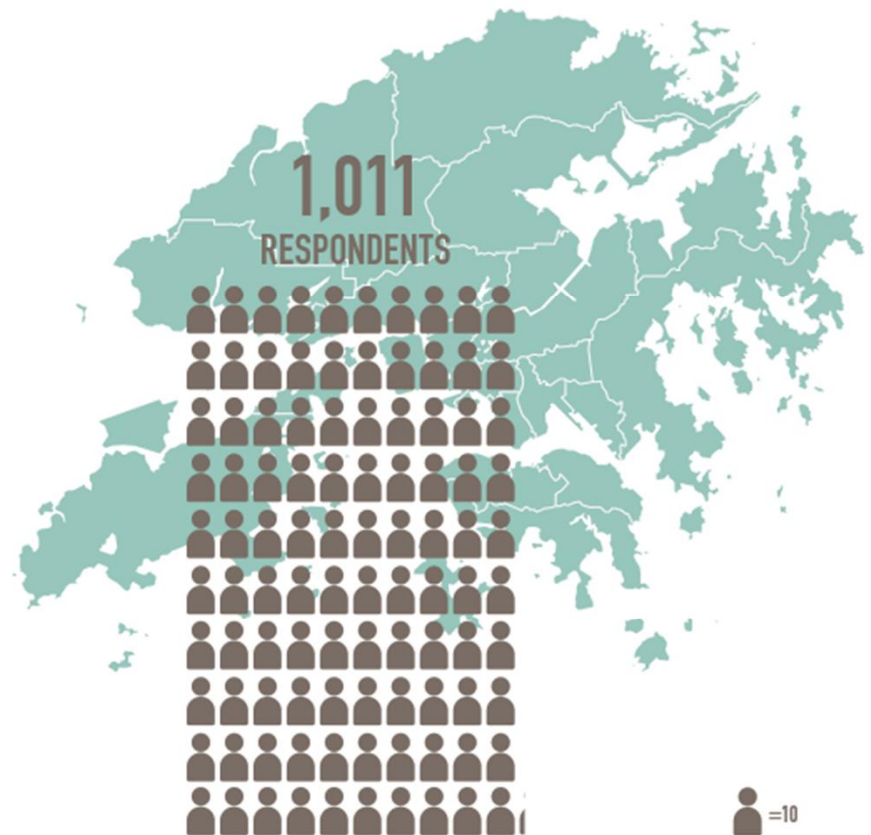
- 香港有四成土地規劃為郊野公園用途
 - 比率之高為全球主要城市之最
- 上一次關於郊野公園的全港性調查於1991年進行





全港性電話訪問

- 「愛+人」隊列追蹤研究
- 其中1,011 「愛+人」成員
○ 2018年9月21日至10月10日

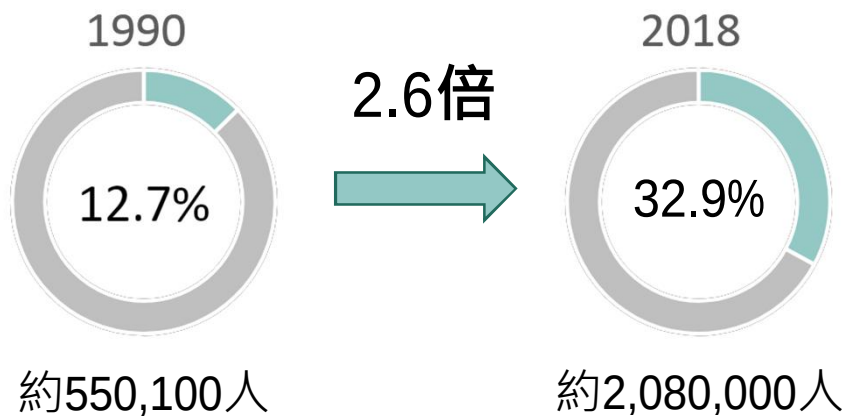




研究成果：郊野公園用量

- 在過往一年，56.1%受訪者曾前往郊野公園，
平均每人前往5.9次。

- 在過往三個月：

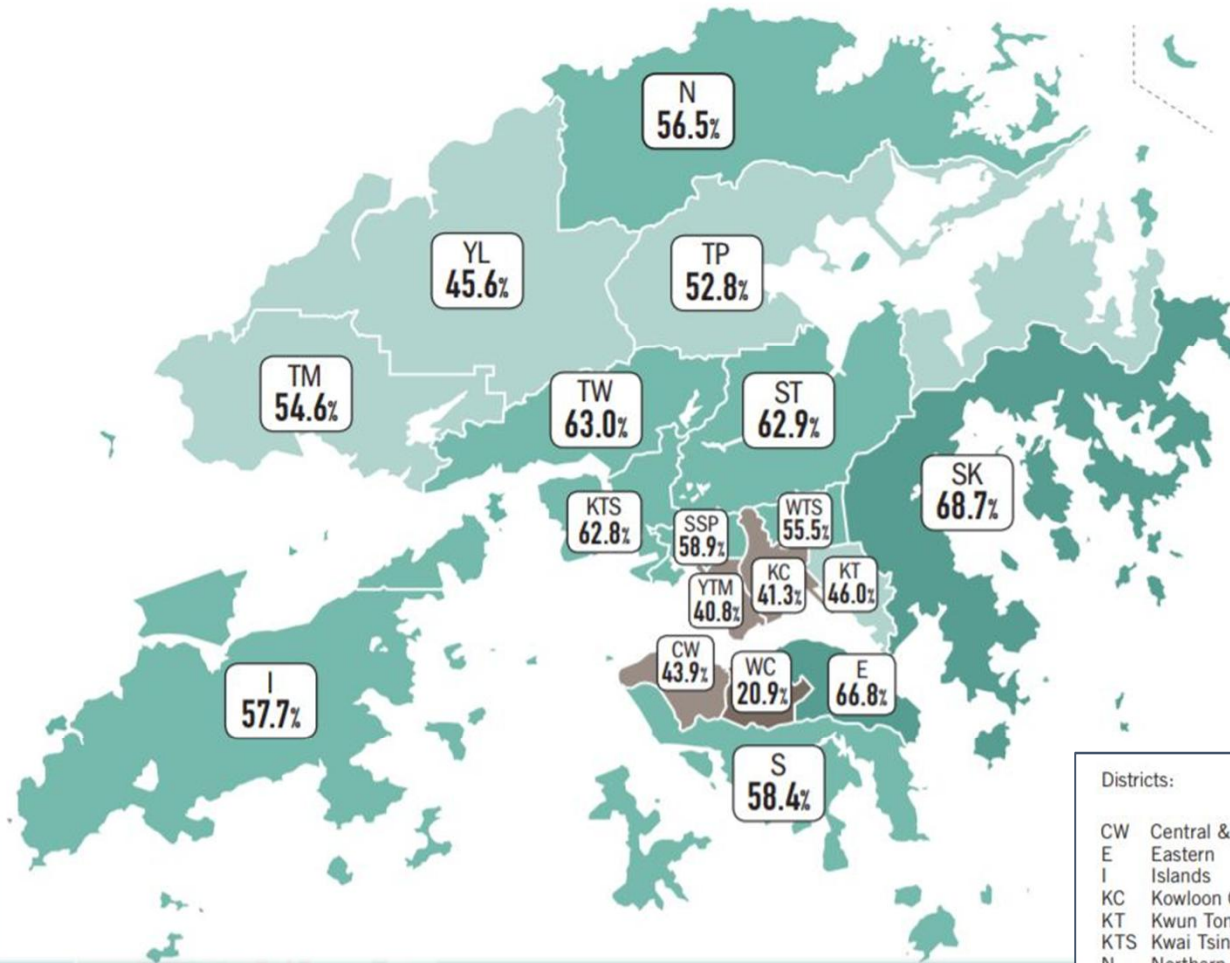




**HKU
Med**

LKS Faculty of Medicine
School of Public Health
香港大學公共衛生學院

研究成果:各區使用郊野公園量



- 過去一年使用郊野公園人士多為年輕、男性及家庭收入較高的人士
- 西貢、東區、荃灣區的居民最常使用郊野公園

Districts:

CW Central & Western
E Eastern
I Islands
KC Kowloon City
KT Kwun Tong
KTS Kwai Tsing
N Northern
S Southern
SK Sai Kung

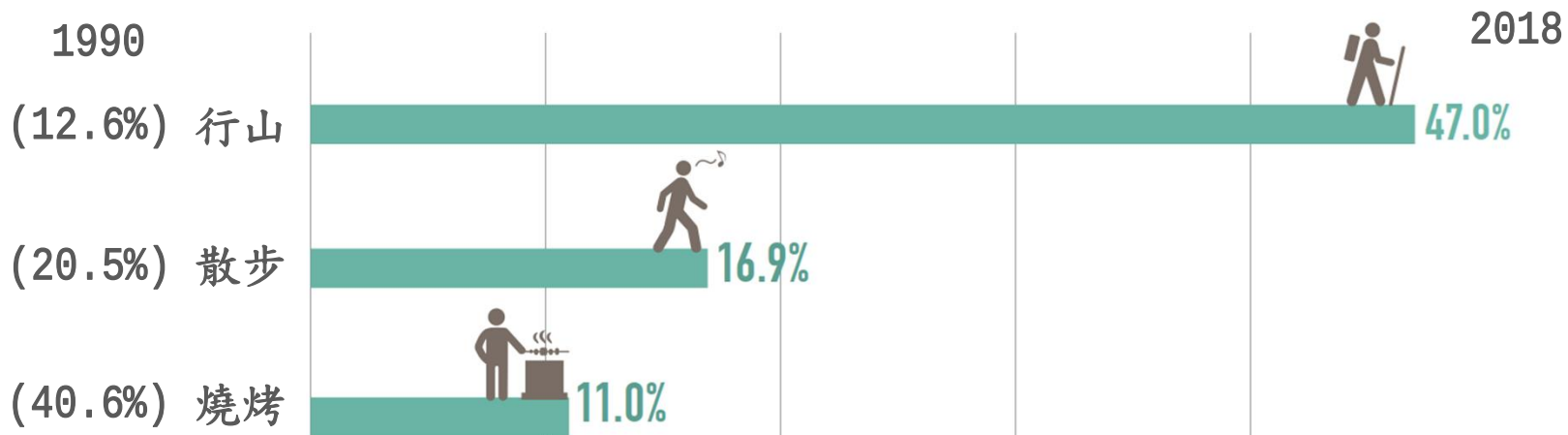
SSP Sham Shui Po
ST Sha Tin
TM Tuen Mun
TP Tai Po
TW Tseun Wan
WC Wan Chai
WTS Wong Tai Sin
YL Yuen Long
YTM Yau Tsim Mong

Weighted % of
country park users

<35%
35-45%
45-55%
55-65%
>65%



研究成果：郊野公園活動



平均行山時間約2.5小時，單次達到了世界衛生組織建議每周進行150分鐘的體能活動指標

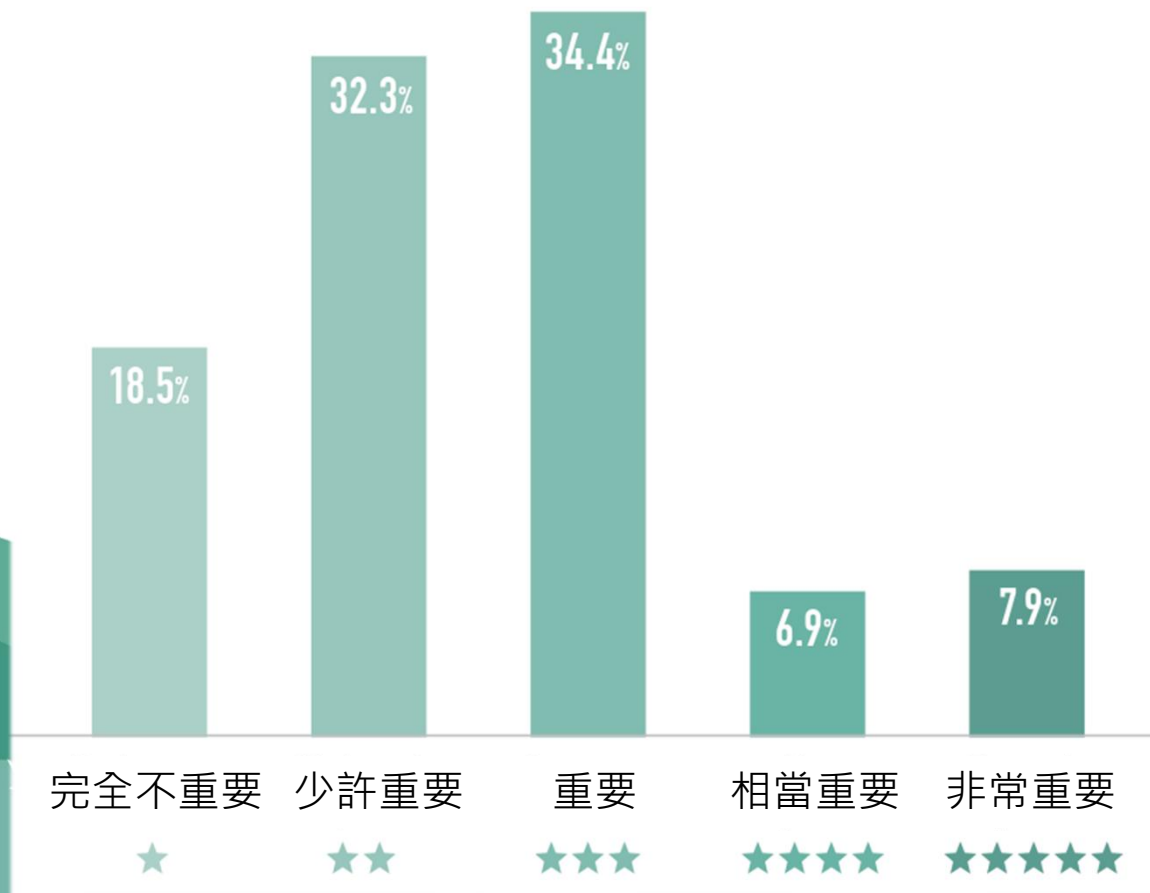


World Health Organization



研究成果：郊野公園重要性

八成受訪者認為郊野公園對日常生活少許重要至非常重要

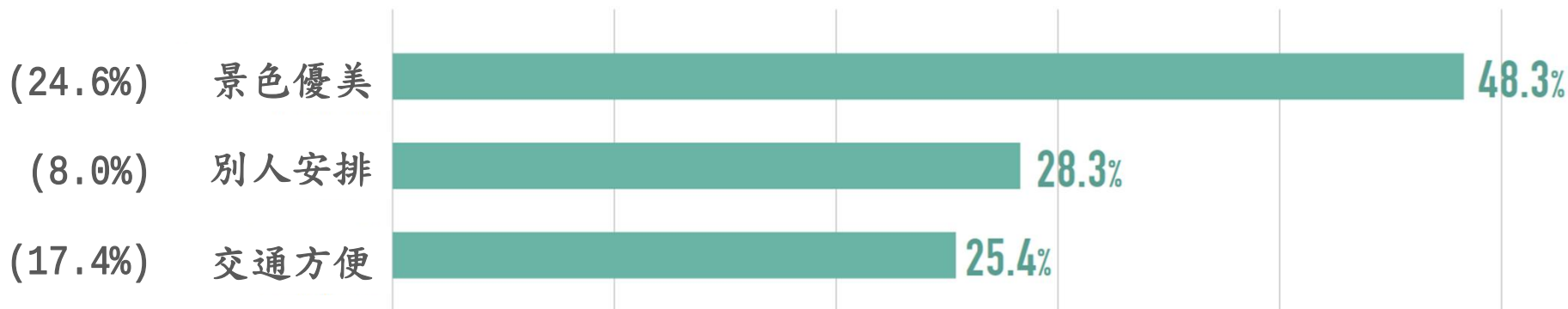




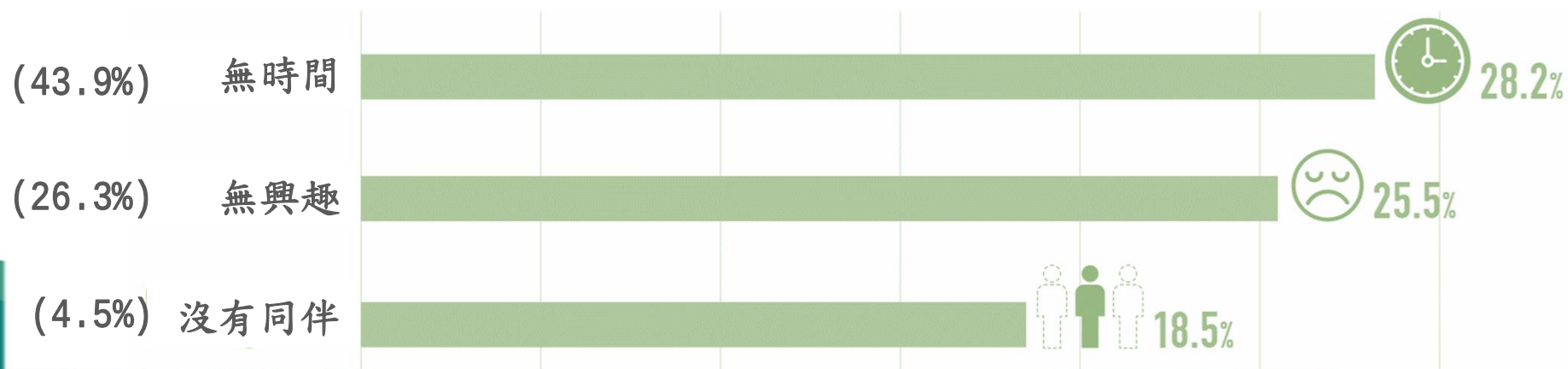
研究成果：到訪原因及顧慮

1982-1991

到訪原因 (2018)



到訪顧慮 (2018)





研究成果：健康評價

使用者 非使用者



自我健康評價

- 過去三個月使用郊野公園人士，自我健康及幸福評價都較非使用人士高
- 使用次數越高， 評價越高





研究重要性

- 提供了自1991年以來最新的香港市民郊野公園使用概況
- 香港首批研究郊野公園與健康、幸福及和睦關係的學術團隊之一
- 研究的數據可望為政府制訂郊野公園設施、管理及公眾教育方面的政策時提供有用的參考
- 研究結果有助更了解郊野公園對香港和香港人的價值





**HKU
Med**

LKS Faculty of Medicine
School of Public Health
香港大學公共衛生學院

開拓者計劃：第二期

- 將於2020年度以**面對面**訪談形式進行第二次全港性調查
- 更全面地分析郊野公園能否促進人群的健康、幸福及家庭和諧





**HKU
Med**

LKS Faculty of Medicine
School of Public Health
香港大學公共衛生學院

謝謝



TrailWatch

THE TRAILBLAZER PROJECT PHASE 1

COUNTRY PARKS USAGE AND WELL-BEING

